

献立表

令和 5 年 1 月

社会福祉法人 白桜会

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材 料	午後おやつ	材 料
4	水	せんべい	麵	けんちんうどん チキンナゲット フルーツ 牛乳	うどん 鶏肉 にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ チキンナゲット オレンジ	おに蒸しパン 麦茶	ホットケーキ粉 さつま芋
5	木 23 月	ステック ビスケット	ごはん	鯖みぞれあんかけ 白菜ナムル みそ汁 (小松菜 しめじ)	さば 大根 白菜 にんじん きゅうり ごま こまつな しめじ	プリン 牛乳	卵 牛乳
6	金 20	リッツ	ごはん	チキンカレー フレンチサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり ハム コーン バナナ	焼きドーナツ 麦茶	ドーナツ (小麦粉 卵 マーガリン ココア)
7	土 21	せんべい	麵	ナポリタン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スパゲティ 鶏肉 にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし コーン オレンジ	さつま芋きな粉 麦茶	さつま芋 きな粉
10	火 30 月	ステック ビスケット	ごはん	ほっけ梅しょう油焼き 筑前煮 みそ汁 (大根 油揚げ)	ほっけ 梅干し 鶏肉 れんこん たけのこ にんじん さといも さつまあげ 大根 油あげ	おかず蒸しパン 牛乳	ホットケーキ粉 豆乳 にんじん グリンピース コーン じゃがいも
11	水 25	チーズ	ごはん	ホイコーロー 小松菜と春雨の甘酢和え 豆腐ときのこのスープ	豚肉 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん ピーマン こまつな 春雨 コーン ごま 豆腐 えのき わかめ	11日 白玉ぜんざい 25日 焼きうどん 牛乳	11日 あずき 白玉粉 上新粉 豆腐 25日 うどん 長ねぎ にんじん かつお節
13	金 27	ビスケット	ごはん	炒り豆腐 白菜とりんごのサラダ みそ汁 (じゃが芋 わかめ)	豆腐 卵 豚肉 にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ チンゲン菜 白菜 きゅうり りんご じゃがいも わかめ	お麩ラスク 牛乳	お麩 バター
14	土 28	せんべい	麵	みそラーメン ふかしいも フルーツ 牛乳	中華麵 豚肉 もやし コーン 長ねぎ 長ねぎ さつまいも バナナ	ジャムサンド 麦茶	食パン いちごジャム
16	月	ステック ビスケット	ごはん	鮭のゴマ味噌焼き 刻み昆布の煮物 白菜スープ	さけ ごま 刻み昆布 にんじん いんげん 油あげ 白菜 玉ねぎ コーン	クッキー 牛乳	小麦粉 バター 卵 ココア
17	火 31	リッツ	パン	大豆のチリコンカン スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	大豆 豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン スパゲティ きゅうり ハム マヨネーズ オレンジ	しらすと塩こんぶ のおにぎり 麦茶	米 しらす 塩昆布
18	水	チーズ	ごはん	鶏肉レモン風味 もやしのおかか和え コンソメスープ	鶏肉 レモン汁 もやし きゅうり にんじん かつお節 キャベツ しめじ コーン	ツナサンド 牛乳	食パン ツナ きゅうり マヨネーズ
19	木	ビスケット	ごはん	ぎょうざバーグ 大根ツナ煮 わかめスープ	豚肉 豆腐 キャベツ たら 長ねぎ ツナ 大根 にんじん いんげん わかめ 玉ねぎ	大学いも風 牛乳	さつまいも ごま
26	木	せんべい	ごはん	肉じゃが ほうれん草のり酢和え みそ汁 (なめこ 豆腐)	豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ しらたき ほうれん草 もやし ツナ 焼きのり なめこ 豆腐 長ねぎ	ピザパイロール ジョア	パイ生地 ベーコン チーズ
24	火 リッツ		お弁当の日			黒ごまきな粉サン ド 麦茶	食パン ごま きな粉 マーガリン
12	木 リッツ		 お誕生日会メニュー 	鶏肉 長ねぎ ほうれん草 にんじん ツナ マヨネーズ しいたけ もやし たら	りんごケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 バター 牛乳 リンゴ	

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✳ふりかけごはん
- ✳油淋鶏
- ✳ほうれん草ツナのマヨ和え

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
426 kcal / 17.2g	536 kcal / 22.6g